त्रि
का
ल
सं
ध्या
एवं
हो
म

॥ श्री द्वारकाधीशो जयति ॥

आश्वलायन सूत्रानुसारम्

ऋग्वेदीयः सन्ध्योपासनविधिः होमविधिश्च

संकलन एवं प्रस्तुतकर्त्ताः

पं० मुकेश रेही, जामनगर

विषय सूची

क्र.सं.		पृष्ठ संख्या
1.	प्रातः सन्ध्या	1 से 12 तक
2.	ब्रह्मचारिणां होम	13 से 16 तक
3.	मध्याह्न सन्ध्या	17 से 24 तक
4.	सायं सन्ध्या	25 से 32 तक
5.	यज्ञोपवित–धारण मंत्र	33
6.	आपोसनम्	34

आश्वलायन सूत्रानुसारम्

ऋग्वेदीयः संध्योपासनविधिः होमविधिश्च

परिवर्धित संस्करण 2017

॥ श्री द्वारकाधीश प्रभु ॥

आश्वलायन सूत्रानुसारम्
ऋग्वेदीय सन्ध्योपासना विधिः

॥ अथ प्रातःसन्ध्या ॥

उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका। अधमा सूर्यसहिता प्रातःसंध्या त्रिधा स्मृता ॥

प्रातःकाल में तारों के रहते संध्योपासन करने का उत्तमकाल है, तदन्तर सूर्योपर्यन्त मध्यमकाल, सूर्योदय होने पर चारघड़ी तक अधमकाल है। ब्रह्ममुहूर्त में उठकर भगवान का स्मरण करें। तत्पश्चात् शौच दन्तधावन स्नानादि से निवृत्त हो धौती अथवा नूतन वस्त्र धारणकर चरणामृत, तिलक–चंदन लगाकर पवित्र स्थान या तीर्थस्थान पर कुशासन या उर्णासिन पर पूर्वाभिमुख होकर संध्यावन्दन करें ।

त्रिकालसंध्या में उपर्युक्त पूर्व ईशान अथवा उत्तर की ओर मुख करके बैठना चाहिए। सूर्यार्घ्यदान सूर्योपस्थान और गायत्रीजप सूर्याभिमुख होकर करना चाहिए।

शुचिः पादौ हस्तौ च प्रक्षाल्य मृज्जलैः निबद्ध–शिख कच्छः

प्रातः काल की बेला में हाथों पैरों को धोकर पवित्र हो, जल से प्रोक्षण कर पवित्र स्थान पर पद्मासन में दोनों जांघों और घुटनों के अन्दर हाथ रखते हुए शिखा बन्धन करके संध्या प्रारम्भ करें ।

स्वेष्टदेवतास्मरण–पूर्वकमुक्तमंत्रेणात्मानमभिषिञ्चेत्

अपने इष्ट देवता एवं कुलदेवता को स्मरण करके शरीर पर समंत्र जल को छिडकें । **ॐअपवित्रः पवित्रोवा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।**

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

मनुष्य पवित्र हो या अपवित्र अथवा किसी भी देश की दिशा या स्थान पर स्थित हो, जो पुण्डरीकाक्ष भगवान विष्णु के कमलनयन का स्मरण करता है, वह बाह्य आभ्यन्तर दोनों प्रकारो से शुद्ध एवं पवित्र हो जाता है।

इस मंत्र से आसन पर जल छिडकर दायें हाथ से स्पर्श करें।

ॐ पृथ्वि! त्वयाधृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता।

त्वं च धारय मां देवि! पवित्रं कुरु चासनम् ॥

हे पृथवी देवी! आपने सम्पूर्ण लोकों को धारण कर रखा है और भगवान् विष्णु ने तुम्हे धारण किया है। हे देवी! तुम मुझे धारण करो और मेरे आसन को पवित्र कर दो।

आचमनम्

(अङ्गुष्ठकनिष्ठे मुक्त्वा संहताङ्गुलिभिः हस्ततायं गृहीत्वा अङ्गुष्ठमूलात्मकेन ब्रह्मतीर्थेन नमोन्तं १–३ प्रति नाम्ना आचमनं कृत्वा अग्रे यथानिर्देशम् उच्चारणं कर्त्तव्यम्।)

कनिष्ठिका और अङ्गुष्ठ को विश्लिष्ट (छोड़कर) कर अन्य तीन (उपकनिष्ठिका) अनामिका मध्यमा और तर्जनी को संहत (मिलाकर) ऊपर करके ब्रह्मतीर्थ से हृदय तक प्राप्त हो ऐसी रीति से तीनबार आचमन करें।

ॐ केशवाय नमः।

ॐ नारायणाय नमः।

ॐ माधवाय नमः।

(केशवनारायणमाधवेतिनामभिराचमनम्) केशव,नारायण,माधव. से आचमन करें।

ॐ गोविन्दाय नमः। (गोविन्दनाम्ना दक्षिणकरप्रक्षालनम्)

गोविन्द नाम से दाहिना हाथ धोए।

ॐ विष्णवे नमः। (विष्णुनाम्ना वामकरप्रक्षालनम्) विष्णवे से बायां हाथ धोयें।

ॐ मधुसूदनाय नमः।

ॐ त्रिविक्रमाय नमः। (मधुसूदनत्रिविक्रमेतिद्वाभ्यां ओष्ठद्वयप्रोक्षणम्)

मधुसूदनत्रिविक्रम दोनों नामों से दोनों होठों का प्रोक्षण करें।

ॐ वामनाय नमः।

ॐ श्रीधराय नमः। (वामन श्रीधरेति द्वाभ्यां मुखमार्जनम्)

वामन श्रीधराय नामों से मुख मार्जन करें।

ॐ हृषीकेशाय नमः। (हृषीकेशेन वामकरप्रोक्षणम्) बायें हाथ पर मार्जन करें।

ॐ पद्मनाभाय नमः। (पद्मनाभेन पादप्रक्षालनम्) दोनों पैरों पर मार्जन करें।

ॐ दामोदराय नमः। (दामोदरेण मस्तकप्रोक्षणम्) मस्तक पर मार्जन करें।

ॐ संकर्षणाय नमः। (संकर्षणेन ऊर्ध्वोष्ठ प्रोक्षणम्)

बीच की तीनों अंगुलियों से होठों (मुख) पर मार्जन करें । तत्पश्चात् जल से भीगी हुई अङ्गुलियों से नाम लेते हुए स्पर्श करें।

तत्पश्चात् जल से भीगी हुई अङ्गुलियों से नाम लेते हुए स्पर्श करें।

ॐ वासुदेवाय नमः। **ॐ प्रद्युम्नाय नमः।**

(वासुदेवेन दक्षिण प्रद्युम्नेन वामनासा छिद्र स्पर्शः) वासुदेव एवं प्रद्युम्नाय दोनों नामों से तर्जनी अङ्गुष्ठ से दाहिनी व बायीं नासिका छिद्र का स्पर्श करें।

ॐ अनिरुद्धाय नमः। **ॐ पुरुषोत्तमाय नमः।**

(अनिरुद्धन दक्षिण पुरुषोत्तमेन वामनेत्र स्पर्शः) अनिरुद्धाय व पुरुषोत्तमाय दोनों नामों से मध्यमा अङ्गुष्ठ से दाहिनी व बायीं नेत्र का स्पर्श करें।

ॐ अधोक्षजाय नमः। **ॐ नारसिंहाय नमः।**

(अधोक्षजेन दक्षिण नारसिंहिन वामकर्णस्पर्शः) अधोक्षजाय व नारसिंहाय दोनों नामों से अनामिका अङ्गुष्ठ से अपने दाहिनी व बायीं कानों का स्पर्श करें।

ॐ अच्युताय नमः। **(अच्युतेन नाभिस्पर्शः)** अच्युताय नाम से अपनी कनिष्ठिका अगुष्ठ से नाभि का स्पर्श करें।

ॐ जनार्दनाय नमः। **(जनार्दनेन हृदयस्पर्शः)** जनार्दनाय नाम से अपनी दाहिने हाथ की हथेली से हृदय का स्पर्श करें।

ॐउपेन्द्राय नमः। **(उपेन्द्रेण मस्तकस्पर्शः)**उपेन्द्राय नाम से सिर का स्पर्श करें।

ॐ हरये नमः। **ॐ श्रीकृष्णाय नमः।**

(हरिणादक्षिणभुजश्रीकृष्णेनवामभुजस्पर्शः) इति। (ततः हस्ते जलमादाय) हरये-कृष्णाय नाम से अपनी दाहिनी व बांयी बाहु का स्पर्श करें। अब हाथ में जल लेकर इस मंत्र से विनियोग करें।

ॐ प्रणवस्य परब्रह्मऋषिः परमात्मा देवता। दैवीगायत्रीच्छन्दः। सप्तानांव्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभारद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयः। अग्निवाय्वादित्य बृहस्पति वरुणेन्द्र विश्वे देवादेवताः। गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्बृहती पंक्ति त्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि।

गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः। सवितादेवता। गायत्रीच्छन्दः। गायत्री शिरसः प्रजापतिर्ऋषिः। ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः। यजुश्छन्दः। प्राणायामे विनियोगः।

प्राणायाम:

इसके पश्चात् आँखें बन्द करके प्राणायाम करें।

ॐभूः। ॐभुवः। ॐस्वः(सुवः)। ॐमहः। ॐजनः। ॐतपः। ॐसत्यम्।

ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

ॐआपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥ (तै०आ०प्र० १० अ० २७)

(अङ्गुष्ठेन दक्षिणनासापुटं निरुद्ध्य नासिकाया वामरन्ध्रेण मन्दं मन्दं वायुमापूर्य्य तर्जन्या वामनासापुटमप्यवरुद्ध्य निरोधेन कुम्भके कृते प्राणायाममन्त्रं त्रिरुक्त्वा नासा दक्षिणरन्ध्रेण वायुं शनैः शनैः विसृजेत्।) पहले दाहिने हाथ के अँगूठे से नासिका का दायाँ छिद्र बंद करके बायें छिद्र से वायु को अंदर खींचे, भगवान् विष्णु का ध्यान करते हुए प्राणायाम मन्त्र का तीन बार या एक बार पाठ करें। तत्पश्चात् अनामिका और कनिष्ठका अङ्गुलियों से नासिका के बायें छिद्र को भी बन्द करके श्वास को रोके रहें, जब तक कि प्राणायाम मन्त्र का तीन बार या एक बार पाठ न हो जाय। इसके बाद अँगूठा हटाकर नासिका के दाहिने छिद्र से वायुको धीरे-धीरे तब तक बाहर निकाल, जबतक प्राणायाम मन्त्र का तीन बार या एक बार पाठ न हो जाय। यह सब मिलाकर एक प्राणायाम कहलाता है। इसके पश्चात् हाथ में जल लेकर संकल्प करें।

संकल्प:

हाथमें जल लेकर संकल्प करें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा(श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं/**श्रीगोपीजनवल्लभप्रीत्यर्थं**) **प्रातः सन्ध्या मुपासिष्ये। इति संकल्यः॥** (मैं दैनिक अहर्निश प्राप्त पापों के शमनार्थ प्रातःसंध्या करने का संकल्प करता हूँ।) इस मंत्र से विनियोग करें।

आपोहिष्ठेति त्र्यृचस्याम्बरीषः सिन्धुद्वीप ऋषिः।
आपोदेवता गायत्रीछन्दः। मार्जने विनियोगः।

(जलाशये तु जलयुक्तकुशैः शिरसि च मार्जयेत्।) इसके पश्चात् निम्नांकित तीन ऋचाओं के नौ चरणों में से सात चरणों को पढ़ते हुए सिर पर जल सींचे, आठवें से पृथ्वी पर जल डाल और फिर नवें चरण को पढ़कर सिर पर जल सींचे। यह मार्जन तीन कुशा अथवा तीन अङ्गुलियों से करना चाहिये।

मार्जनम्

ॐआपो हिष्ठा मयो भुवः॥ १॥ ॐ तान ऊर्जे दधातन॥ २॥
ॐ महे रणाय चक्षसे॥ ३॥ ॐ यो वः शिवतमो रसः॥ ४॥
ॐ तस्य भाजयते ह नः॥ ५॥ ॐ उशतीरिव मातरः॥ ६॥
ॐ तस्मा अरङ्गमामवः ॥ ७॥ ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ॥ ८॥
(इत्यधः क्षिपेत्।) भूमि पर जल छिडकें। **ॐ आपो जनयथा च नः॥ ९॥**
(यजु० अ० ११ मन्त्र ५०,५१,५२)

मन्त्राचमनम्

पहले विनियोग मंत्र पढें।

सूर्यश्चमेति मन्त्रस्य याज्ञवल्क्य उपनिषद् ऋषिः। सूर्यमन्युमन्यु–पतयो रात्रिश्च देवताः प्रकृतिश्छन्दः। आभ्यन्तर शुद्धर्थ मन्त्राचमने विनियोगः।

अब हाथ में जल लेकर इस मंत्र से आचमन करें।

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्यु कृतेभ्यः॥ पापेभ्योरक्षन्ताम्॥ यद्रात्र्या पापमकार्षं॥मनसा वाचा हस्ताभ्याम्॥ पद्भ्यामुदरेण शिश्ना॥ रात्रिस्त दवलुम्पतु॥ यत्किञ्च दुरितं मयि॥ इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥ तैत्ति० आ०। प्र० १० अनु० २५।

(उदकमादाय "सूर्य्यश्चे" ति पिवेत्।) जल पी जाएं।

(केशव. नारायण. माधव. गोविन्दाय नमः) **इत्याचम्य पुनरप्यमन्त्रकं द्विराचमेत्। ततो मार्जनं कुर्यात्।**

सर्व प्रथम विनियोग करें।

ॐ प्रणवस्यपरब्रह्मऋषिः परमात्मादेवता। दैवी गायत्रीच्छन्दः। व्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः प्रजापतिर्देवता बृहती छंदः गायत्र्याविश्वामित्र ऋषिः सवितादेवता गायत्रीछंदः। मार्जने विनियोगः॥

पुनर्मार्जनम्

सर्वप्रथम गायत्री मंत्र से मार्जन करें।

ॐ (१) **भूर्भुवः स्वः** (२) **ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।** (३) मार्जन करें।

("ॐ" इति प्रथमं मार्जनम्। "**भूर्भुवः स्वः**" इति द्वितीयम्। "**तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्**" इति तृतीयं मार्जनं कृत्वा "**आपो हिष्ठे**" ति सूक्तेन नवर्चेन ऋक्शो मार्जयेत्।) फिर से विनियोग करें।

आपोहिष्ठेति नवर्चस्यसूक्तस्याम्बरीषः सिन्धुद्वीपऋषिः आपोदेवता गायत्रीछन्दः॥ पंचमीवर्धमाना सप्तमी प्रतिष्ठा अन्त्ये द्वे अनुष्टुभौ॥ मार्जने विनियोगः॥ अब पुनः मार्जन करें।

ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे ॥ १ ॥

ॐ यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः ॥ २ ॥

ॐ तस्मा अरङ्गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः॥ ३ ॥

ॐ शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये। शं योरभिस्त्रवन्तु नः॥ ४ ॥

ॐ ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम्। अपो याचामि भेषजम् ॥ ५ ॥

ॐअप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा। अग्निं च विश्वशंभुवम् ॥ ६ ॥

ॐ आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे-३ मम। ज्योक्च सूर्यं दृशे ॥ ७ ॥

ॐ इदमापः प्रवहत यत्किंच दुरितं मयि। यद्वाहमभि दुद्रोह यद्वा शेपउतानृतम् ॥ ८ ॥

ॐ आपो अद्यान्वचारिषं रसेन समगस्महि। पयस्वानग्न आ गहि तं मासं सृज वर्चसा ॥ ९ ॥ (ऋ० वे० ७/६/५ अ०)

ॐससृषीस्तदपसो दिवा नक्तं च ससृषीः। वरेण्यक्रतूरहमा देवीरवसे हुवे ॥

(**एवमेकविंशतिमार्जनानि शौनकपरिशिष्टाच्च कृत्वा।**) उक्त मन्त्र का उच्चारण करते हुए इक्कीस (२१) बार अथवा एक बार मार्जन करें।

अघमर्षणम्

अब अघमर्षण का विनियोग करें।

ऋतंचेतितृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः। भाववृत्तं देवता। अनुष्टुप्छन्दः। अघमर्षणे विनियोगः॥

हाथ में जल लेकर अघमर्षण मन्त्र पढें।

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोध्यजायत।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ १ ॥
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ २ ॥
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥ ३ ॥ (ऋ० वे० अ० ८ व ४८)

(गोकर्णाकारं जल पूर्ण चुलकं नासिकान्तं नीत्वा प्राणं निरुध्य) गोकर्ण के समान किये हुए पाणि से उदक लेकर दाहिनी नासिका मे लगाकर सूंघे व अपनी बायीं और दृष्टि न डालते हुए फेंक दें। **(केशव. नारायण. माधव. च कृत्वा)** आचमन करें। **(तत उत्थाय कराभ्यान्तोयमादायादित्याभिमुखः)** अव पूर्व की ओर खड़े होकर
अर्घ्य प्रदान करें।

सूर्यायार्घ्यदानम्

सर्व प्रथम विनियोग करें।

गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता। गायत्री छन्दः। श्रीसूर्यायार्घ्यदाने विनियोगः॥

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ सूर्यायेदंनमम ॥

इतित्रिः॥ सूर्यनारायणायेदमर्घ्यं समर्पयामि ॥
गायत्री मंत्र से तीन बार अर्घ्य प्रदान करें।
(कालातिक्रमेप्रायश्चित्तार्थचतुर्थं ॥ तच्चकाललोपजनितप्रत्यवाय परिहारार्थं चतुर्थार्घ्यदानं करिष्ये, इतिदद्यात् ॥) यदि कालातिक्रम हो, जैसे प्रातःकाल की संध्या मध्याह्न अथवा सायंकाल में की जा रही हो तो चार बार अर्घ्य देना चाहिये।

असावादित्यो ब्रह्म ॥ (तै०आ०प्र०२अनु०२)

(असावादित्यो ब्रह्म ॥ इत्यात्मानंप्रदक्षिणंपरिषिच्याप उपस्पृशेत ॥) असावादित्यो ब्रह्म, कहकर जल अंजली मे लेकर अपनें चारों और घूमकर जल छिडकें।

(आचम्य प्राणायामं कृत्वा) आचमन प्राणायाम करें।

गायत्री–आवाहनम्

अब गायत्री का आह्वान करें।

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म सम्मितम्। गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्वमे ॥ यदह्नात्कुरुते पापं तदह्नात्प्रतिमुच्यते। यद्रात्र्यात्कुरुते पापं तद्रात्र्यात्प्रतिमुच्यते ॥ सर्ववर्णे महादेवि संध्याविद्ये सरस्वति । ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि ॥ देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायु:। सर्वमसि सर्वायुरभि भूरोम् ॥

(इति पठन् गायत्रीमावाहयेत्) अब प्रत्येक मंत्र से गायत्री का आह्वान करें।

गायत्रीमावाहयामि। सावित्रीमावाहयामि।
सरस्वतीमावाहयामि। श्रियमावाहयामि।
बलमावाहयामि। छन्दर्षीनावाहयामि।

(तै.आ.प्र.१०/अनू.२६)

(ततः प्राणायामं च कुर्यात्) तत्पश्चात् प्राणायाम करें । प्रत्येक मंत्र से स्पर्श करें।

गायत्र्याविश्वामित्र ऋषि:। सवितादेवता। गायत्रीछन्द:।

अग्निर्मुखं। (मुखका स्पर्श करें।) **ब्रह्माशिर:।** (मस्तक का स्पर्श करें।)

विष्णुर्हृदयं। (हृदय का स्पर्श करें।) **रुद्रोललाटं।** (ललाट का स्पर्श करें।)

पृथिवीयोनि:। (धरती का स्पर्श करें।)

प्राणापानव्यानोदान समाना सप्राणा श्वेतवर्णा सांख्यायन सगोत्रा गायत्री चतुर्विंशत्यक्षरा। त्रिपदा षट्कुक्षि: पंचशीर्षोपनयने विनियोग: ॥

तर्जनी व मध्यमा अंगुलि से तीन बार हथेली मे ताली बजाएं और सिर के ऊपर से छ: बार चुटकी बजाकर अपनी शिखा का स्पर्श करते हुए विनियोग करें।

करन्यासः

मंत्र बोलते हुए स्पर्श करें।

ॐ तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। (अंगूठे से तर्जनीअंगुली का स्पर्श करें।)
वरेण्यं विश्वात्मने तर्जनीभ्यां नमः। (अंगूठे से तर्जनी अंगुली का स्पर्श करें।)
भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः। (अंगूठे से मध्यमा अंगुली का स्पर्श करें।)
धीमहि ब्रह्मात्मने अनामिकाभ्यां नमः। (अंगूठे से अनामिका अंगुली का स्पर्श करें।)
धियोयोनःविश्वात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः। (अंगूठे से कनिष्ठ अंगुली को स्पर्श करें।)
प्रचोदयात् रुद्रात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः। (दोनों हाथों को एक दुसरे के साथ धर्षण करें।)

अङ्गन्यासः

निचे लिखे मंत्रसे बैठकर अंगन्यास करें।

ॐ तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः। (हथेली से हृदय का स्पर्श करें।)
वरेण्यंविश्वात्मने शिरसे स्वाहा। (अंगुलियों से मस्तक का स्पर्श करें।)
भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्। (अंगुठे से शिखा का स्पर्श करें।)
धीमहिब्रह्मात्मने कवचाय हुम्। (दोनों हाथों से कंधे का स्पर्श करें।)
धियोयोनः विश्वात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्। (नेत्रों का स्पर्श करें।)
प्रचोदयात् रुद्रात्मने अस्त्राय फट्। (बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ को सिर से घुमाकर तर्जनी तथा मध्यमा अङ्गुलियों से ताली बजावें।)
(इति न्यासंविधाय)

गायत्री जपः

गायत्री मंत्र जपने का संकल्प करें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा(श्रीपरमेश्वर/**श्रीगोपीजनवल्लभः**) **प्रीत्यर्थम् दशवारं** (अष्टोत्तरशत–१०८ अष्टाविंशति–२८/ दशवारं–१०) **गायत्रीमंत्र जपमहं करिष्ये। (इति संकल्पः)**

गायत्री मंत्रः–

ॐ भूर्भुवस्वः। तत्सवितुर्वरेण्यम्। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।

गायत्री जप पूर्ण करने पर संकल्प छोड़ें।

कृतेनानेन दशवारं–१० गायत्री मंत्र जपेन (श्रीपरमेश्वार/ **श्रीगोपीजनवल्लभः**) **प्रीयताम् न मम।**

सूर्य उपस्थानम्

विनियोगः– **जातवेदसे इत्यस्यमंत्रस्य कश्यपऋषिः जातवेदो अग्निर्देवता त्रिष्टुप्छन्दः सूर्योपस्थाने विनियोगः॥** (उपस्थानं कुर्यात्। ततो हस्ताभ्यां स्वस्तिकं कृत्वा।) अब सूर्य के सामनें खड़े होकर हाथ जोड़कर सूर्य उपस्थान का मंत्र बोलें।

मंत्रः– **ॐ जातवेदसे सुनवाम सोममरातीयतो निदहाति वेदः। स नः पर्षदति दुर्गाणि विश्वानावेव सिन्धुं दुरितात्यग्निः॥** (ऋ०वे०अ०१अ०१४।१००।)

ॐ तच्छंयोरावृणीमहे गातुं यज्ञाय गातुं यज्ञपतये। दैवी स्वस्तिरस्तु नः स्वस्तिर्मानुषेभ्यः॥ ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम्। शन्नोऽस्तु द्विपदे शं चतुष्पदे॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

(**प्रदक्षिणं परिभ्रमन्। तत उत्थाय**) बैठकर फिर से उठें।

ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः। नमो वाचे नमो वाचस्पतये नमो विष्णवे महते करोमि॥ इतित्रिः॥ उक्त मंत्र का उच्चारण तीन बार करें।

दिग्देवता–वन्दनम्

अब सभी दिशाओं की ओर घूमते हुए दिशाओं के देवता को नमस्कार करें।

प्राच्यै दिशे इन्द्राय नमः। आग्नेय्यै दिशे अग्नये नमः। दक्षिणायै दिशे यमाय नमः। नैर्ऋत्ये दिशे नैर्ऋत्ये नमः। प्रातीच्यै दिशे वरुणाय नमः। वायव्यै दिशे वायवे नमः। उदीच्यै दिशे कुबेराय नमः। ईशान्यै दिशे ईशानाय नमः। ऊर्ध्वायै दिशे नमः। अधरायै दिशे नमः। अंतरिक्षायै दिशे नमः।

समष्ट्यभिवादनम्

अब बैठकर नमस्कार करें।

ब्रह्मणे नमः। संध्यायै नमः। गायत्र्यै नमः। सावित्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः। सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः। सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः। सर्वेभ्योऋषिभ्यो नमः। सर्वेभ्यो मुनिभ्यो नमः। सर्वेभ्यो गुरुभ्यो नमः। सर्वेभ्यो ब्राह्मणेभ्यो नमः। कामोकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमो नमः॥ (इति पठन्प्रदक्षिणमावृत्योपविशेत्)

प्रार्थना

यां सदा सर्वभूतानि चराणि स्थावराणि च।
सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मा संध्याभिरक्षतु।
श्री सा मा संध्याभिरक्षत्योंनमः इति॥

ॐ नमःशिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे।
शिवस्य हृदयं विष्णुर्विष्णोश्च हृदयं शिवः।
यथाशिव मयो विष्णुरेवं विष्णु मयःशिवः।
यथान्तरं न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि।
श्री तथा मे स्वस्तिरायुष्योन्नम इति॥

ब्रह्मण्यः पुंण्डरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुरच्युतः।
ब्रह्मण्यो देवकी पुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः।
नमो ब्रह्मण्य देवाय गौ ब्राह्मणहितायच।
जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः।
श्रीगोविन्दाय नमोनम इति॥

आकाशात्पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।
सर्वदेव नमस्कारः केशवं प्रति गच्छति।
श्रीकेशवम् प्रति गच्छत्योन्नम इति।।

वासनावासुदेवस्य वासितं भुवनत्रयम्।
सर्व भूतनिवासीनां वासुदेव नमोस्तुते॥

नमोऽस्त्वनन्तायसहस्त्रमूर्तये सहस्त्रपादाक्षिशिरोरुवाहवे।
सहस्त्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्त्रकोटीयुगधारिणे नमः।
श्रीसहस्त्रकोटीयुगधारिणे नमोनम इति॥

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोसंध्याक्रियादिषु।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्॥

मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जर्नादन।
यत्कृतं तु मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे॥ (उत्थाय)

पित्राद्यभिवादनम्

इतिगुरूनभिवादयेत्॥स्वस्तिकाकारहस्ताभ्यां कर्णौस्पृष्ट्वा अमुकप्रवरोमुकगोत्रोत्पन्नोऽहं अमुकशर्मा भोगुरो त्वामभिवादयामिइति। भूम्युपसंग्रहं प्रणम्य॥ प्रायश्चितान्यशेषाणि तपः कर्मात्मकानि वै। यानि तेषामशेषाणां कृष्णानुस्मरणं परम्॥ विष्णवे नमः। विष्णवे नमः। विष्णवे नमः। द्विराचम्य प्राणायामं कृत्वा।

नीचे दिये गये श्लोक से दोनों कानों का स्पर्श करते हुए अपने गोत्र इत्यादि का उच्चारण करते हुए अपने गुरु एवं बुजुर्गों को दण्ड्वत करें।

ॐ चतुःसागर पर्यंतं गोब्राह्मणेभ्यः शुभं भवतु। काश्यपावत्सार नैध्रुवेति त्रि प्रवरान्वित काश्यपसगोत्रोत्पन्नोऽहम् ऋग्वेदान्तर्गत(अपनी शाखा बोलें) (आश्वलायन/**शाकल**)**शाखाध्यायी**(अमुक.....यहाँ अपना नाम बोलें.....)**शर्माऽहम् भो गुरो अभिवादये॥** संकल्प छोड़ते हुए प्रातःसन्ध्या पूर्ण करें।

कृतेनानेन प्रातःसन्ध्या वन्दनेन कर्मणा भगवान् (श्रीपरमेश्वरः/ **श्रीगोपीजनवल्लभः**) **प्रीयताम् नमम॥**

॥ इति प्रातःसंध्या सम्पूर्णाः॥

॥ श्री हरि॥

अथ ऋग्वेदीय ब्रह्मचारिणां होमः

आचमनः-

ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ माधवाय नमः।

(**केशवनारायणमाधवेतिनामभिराचमनम्**) केशव,नारायण,माधव, से आचमन करें।

ॐ गोविन्दाय नमः। (गोविन्दनाम्ना दक्षिणकरप्रक्षालनम्)

गोविन्द नाम से दाहिना हाथ धोए।

ॐ प्रणवस्य परब्रह्मऋषिः परमात्मा देवता। दैवीगायत्रीच्छन्दः। सप्तानां व्याहृतीनां विश्वामित्र जमदग्नि भारद्वाज गौतमात्रि वसिष्ठ कश्यपाऋषयः। अग्निवाय्वादित्य बृहस्पतिवरुणेन्द्र विश्वेदेवादेवताः। गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्बृहती पंक्ति त्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि।

गायत्र्या विश्वामित्रऋषिः। सवितादेवता। गायत्रीच्छन्दः। गायत्री शिरसः प्रजापतिर्ऋषिः। ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः। यजुश्छन्दः। प्राणायामे विनियोगः।

प्राणानायम्य:- **ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐसत्यम्। ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्।।** तै०आ०प्र०१०।अनु०२७।

हाथ में जल लेकर संकल्प करें।

ममोपात्तदुरितक्षय द्वारा (श्रीपरमेश्वर/**श्रीगोपीजनवल्लभ**)**प्रीत्यर्थं** (**प्रातः**/सायं) **अग्निंकार्यं करिष्ये।** **इति संकल्यः** (संकल्प छोड़ें।)

(हवन पात्र में अग्नि प्रज्जवलित करके विनियोग करें।)

चत्वारिश्रृंगाइति मन्त्रस्य गोतमवामदेवाग्नयऋषय: त्रिष्टुप्छन्द: अग्निमूर्तिध्याने विनियोग:।

(मंत्र को बोलते हुए अग्नि का ध्यान करें।)

ॐ चत्वारि श्रृंगात्रयो अस्य पादा द्वे शीर्षे सप्त हस्तासो अस्य त्रिधा वद्धो वृषभो रोरवीति महो देवो मर्त्यांआविवेश ॥ अग्निंध्यात्वा ॥

परित: त्रिवारं सोदकेन पाणिना परिसमूहनं त्रिवारं पर्युक्षणं च कृत्वा। तद्यथा ईशानिमारभ्य ईशानिपर्यन्तं हस्त जलेन भूमिस्पर्शनं प्रदक्षिणं परिसमूहनं ॥ एवम् त्रि: ॥

1. पहले चित्र के अनुसार अग्निकुण्ड के चारों दिशाओं में जल की धार करें।
2. दूसरे चित्र के अनुसार अग्निकुण्ड के चारों तरफ तीन बार जल की धार करें व भूमि का स्पर्श करें।

विनियोग:-

अग्नये समिधमित्यस्य हिरण्यगर्भोऽग्निर्बृहती छन्द:। समिदाधाने विनियोग: ॥ जल छोड़कर हाथ में एक समिधा लेकर मंत्र पूर्ण होने पर उसे हवन कुण्ड में पधरावें।

ॐ अग्नये समिधमाहार्षं बृहते जातवेदसे। यथात्वमग्ने वर्धस्व समिधा ब्रह्मणावयं स्वाहा ॥ इति समिधमग्नौ प्रास्य। अग्नये इदं न मम। इतित्यागमुच्चरेत् ॥ तत: पाणिं प्रक्षाल्य अग्निं पाणिना स्पृष्ट्वा ॥

ॐ तेजसामासमनज्मि इति मन्त्रेण संवृत ओष्ठद्वयं मुखमवमृज्य ॥ एवं त्रि: ॥ पाणिम् प्रक्षाल्य ॥ तत: तिष्ठन् प्रणति मुद्रायुतकर सम्पुटं कृत्वा ॥

अग्नि कुण्ड की भूमि का स्पर्श करके अंगुठे से होठों को मलें एवं तीन बार हाथ धोंये।

अग्नि उपस्थानम्

विनियोग:–

मयि मेधा मित्यस्य हिरण्यगर्भ: पूर्वेषां त्रयाणां अग्निइन्द्रसूर्या गायत्री उत्तरत्रयाणामग्निर्देवता गायत्रीच्छन्द: अग्नि उपस्थाने विनियोग:॥

कुमार: उत्थाय उपस्थानं कुर्यात्॥ अब खड़े होकर उपस्थान करें।

ॐमयि मेधां मयि प्रजां मय्यग्निस्तेजो दधातु। मयि मेधां मयि प्रजां मयीन्द्र इन्द्रियं दधातु। मयि मेधां मयि प्रजां मयि सूर्यो भ्राजो दधातु॥

ॐयत्ते अग्ने तेजस्तेनाहं तेजस्वी भूयासम्। यत्ते अग्ने वर्चस्तेनाहं वर्चस्वी भूयासम् यत्ते अग्ने हरस्तेनाहं हरस्वी भूयासम्॥

इतिषड्भि: पूर्वोक्तगृह्यमन्त्रैरुपस्थाय।

विनियोग:– **मानस्तोकइत्यस्य कुत्सोरुद्रो जगतीछन्द: विभूति ग्रहणे विनियोग:॥** इस मंत्र से विभूति गृहण करें।

ॐमानस्तोके तनये मान आयुषिमानो गोषुमानो अश्वेषु रीरिष:॥ वीरान्मानो रुद्रभामितो वधीर्हविष्मन्त: सदमित्वा हवामहे॥

(अनेनभस्मादाय यथाचारं) हवन कुंड से भस्म लेकर प्रत्येक मंत्र बोलते हुए विभूति लगावें।

भस्मधारणम्

त्र्यायुषं जमदग्ने:। इति ललाटे॥ ललाट पर भस्म लगायें।

कश्यपस्य त्र्यायुषं। इति कण्ठे॥ अपने कंठ में भस्म लगायें।

अगस्त्यस्य त्र्यायुषं। इति नाभौ॥ अपनी नाभी में भस्म लगायें।

यद्देवानां त्र्यायुषं। इति दक्षिणस्कन्धे॥ बायीं भूजा में भस्म लगायें।

तन्मेअस्तु त्र्यायुषं। इति वामस्कन्धे॥ दायीं भूजा में भस्म लगायें।

सर्वमस्तु त्र्यायुषं। इति शिरसि॥ अपनें सिर पर भस्म लगायें।

पुन: ईशानिमारभ्य ईशानिपर्यन्तं हस्त जलेन भूमिस्पर्शनं प्रदक्षिणं परिसमूहनम्॥ एवंत्रि:॥ ईशान दिशा से प्रारम्भ कर ईशान पर्यन्त तीन बार जल से धार करें।

विनियोग करें।

चमेइत्यस्यमन्त्रस्य हिरण्यगर्भऋषि: सारस्वतोग्निर्देवता अनुष्टुप्छन्द: अग्न्युपस्थाने विनियोग:। उत्थाय॥

अब खड़े होकर अंजलि बांधें

ॐ च मे स्वरश्च मे यज्ञोप च ते नमश्च। यत्ते न्यूनं तस्मै त उप यत्तेऽतिरिक्तं तस्मै ते नम:। अग्नये नम:॥

बैठकर प्रार्थना करें।

ॐ स्वस्ति। श्रद्धां मेधां यश: प्रज्ञां विद्यां बुद्धिं श्रियं बलम्। आयुष्यं तेज आरोग्यं देहि मे हव्यवाहन। श्रीदेहिमे हव्यवाहनोन्नम: इति॥

उपविश्य॥ बैठकर

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोहोमक्रियादिषु। न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्। मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं हुताशन। यद्धुतं तु मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे॥

नीचे दिये गये श्लोक से दोनों कानों का स्पर्श करें गोत्र इत्यादि का उच्चारण करते हुए अपने गुरु एवं बुजुर्गों को दण्ड्वत करें।

ॐ चतु:सागर पर्यंतं गोब्राह्मणेभ्य: शुभं भवतु। काश्यपावत्सार नैध्रुवेति त्रि प्रवरान्वित काश्यपसगोत्रोत्पन्नोऽहम् ऋग्वेदान्तर्गत (शाखा बोलें)(आश्वलायन/**शाकल**) **शाखाध्यायी....**(यहाँ अपना नाम बोलें)**.... शर्माऽहम् भोगुरो अभिवादये॥**

संकल्प छोड़ते हुए प्रात: अग्निकार्य पूर्ण करें।

कृतेनानेन (**प्रात:**/सायं) **अग्नि कार्य कर्मणा** (श्री परमेश्वर:/ **श्रीगोपीजन वल्लभ:**) **प्रीयताम् न मम॥**

॥ इति होम: परिपूर्णा॥

॥ श्री हरि॥

॥ अथ मध्याह्नसंध्या ॥

पूर्वाभिमुख होकर मध्याह्न संध्यावन्दन करें।

आचमनम्

ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ माधवाय नमः।
ॐ गोविन्दाय नमः। गोविन्द नाम से दाहिना हाथ धोए।
(केशवनारायणमाधवेतिनामभिराचमनम्) केशव,नारायण,माधव, से आचमन करें।
ॐ विष्णवे नमः। ॐ मधुसूदनाय नमः। ॐ त्रिविक्रमाय नमः।
ॐ वामनाय नमः। ॐ श्रीधराय नमः। ॐ हृषीकेशाय नमः।
ॐ पद्मनाभाय नमः। ॐ दामोदराय नमः। ॐ संकर्षणाय नमः।
ॐ वासुदेवाय नमः। ॐ प्रद्युम्नाय नमः। ॐ अनिरुद्धाय नमः।
ॐ पुरुषोत्तमाय नमः। ॐअधोक्षजाय नमः। ॐनारसिंहाय नमः।
ॐ अच्युताय नमः। ॐ जनार्दनाय नमः। ॐ उपेन्द्राय नमः।
ॐ हरये नमः। ॐ श्रीकृष्णाय नमः।

प्राणायाम

सर्वप्रथम हाथ में जल लेकर विनियोग करें।

ॐ प्रणवस्य परब्रह्मऋषिः परमात्मा देवता। दैवीगायत्रीछन्दः। सप्तानांव्याहृतीनां विश्वामित्र जमदग्नि भरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठकश्यपा ऋषयः। अग्निवाय्वादित्य बृहस्पति वरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः। गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहती पंक्ति त्रिष्टुब्जगत्यश्छंदांसि। गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः। सवितादेवता। गायत्रीच्छन्दः। गायत्री शिरसः प्रजापतिर्ऋषिः। ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः। यजुश्छन्दः। प्राणायामे विनियोगः।

प्राणायाम मंत्रः- ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥

संकल्पः

हाथ में जल लेकर संकल्प लेवें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा (श्रीपरमेश्वर/**श्रीगोपीजनवल्लभ**) **प्रीत्यर्थं मध्याह्न सन्ध्या मुपासिष्ये।** इति संकल्पः॥

मार्जनम्

विनियोग मंत्रः-

आपोहिष्ठेति तृचस्याम्बरीषः सिन्धुद्वीप ऋषिः। आपो देवता गायत्रीछन्दः। मार्जने विनियोगः॥

मार्जन मंत्रः-

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः	॥ १ ॥	**ॐ तान ऊर्जे दधातन**	॥ २ ॥
ॐ महेरणाय चक्षसे	॥ ३ ॥	**ॐ यो वः शिवतमो रसः**	॥ ४ ॥
ॐ तस्य भाजयते ह नः	॥ ५ ॥	**ॐ उशतीरिव मातरः**	॥ ६ ॥
ॐ तस्मा अरङ्गमामवः	॥ ७ ॥	**ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ**	॥ ८ ॥
(इत्यधः क्षिपेत्।) भूमि पर जल छिडकें।		**ॐ आपो जनयथा च नः**	॥ ९ ॥

मन्त्राचमनम्

विनियोग मंत्रः-

आपः पुनन्त्विति मंत्रस्य नारायण याज्ञवल्क्य ऋषिः। आपःपृथिवी देवता। अष्टी छन्दः मन्त्राचमने विनियोगः॥ अब हाथ में जल लेकर मन्त्राचमन करें।

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम्। पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता पुनातु माम्। यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामापोऽसताञ्च प्रतिग्रहःस्वाहा ॥ इतिआपःजलपीत्वा ॥

जल पी कर आचमन करें। (केशव. नारायण. माधव. च कृत्वा)

पुनर्मार्जनम्

विनियोग मंत्रः–

ॐ प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः परमात्मा देवता। दैवी गायत्रीच्छंदः। व्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः प्रजापति देंवता बृहती छंदः गायत्र्या विश्वामित्रऋषिः सवितादेवता गायत्रीछंदः। मार्जने विनियोगः॥

मार्जन मंत्रः–

(१) **ॐ** ... से मार्जन करें। (२) **भूर्भुवः स्वः** ... से मार्जन करें। (३) **ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।** .... से मार्जन करें।

विनियोग मंत्रः–

आपोहिष्ठेति नवर्चस्य आम्बरीषः सिन्धुद्वीपऋषिः आपोदेवता गायत्रीछंदः॥ मार्जने विनियोगः॥("आपोहिष्ठेति"सूक्तेन नवर्चेन ऋक्शो मार्जयेत्।)

मार्जन मंत्रः–

ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे॥१॥
ॐ यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः॥२॥
ॐ तस्मा अरङ्गमामवो यस्यक्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः॥३॥

अघमर्षणम्

विनियोग मंत्रः–

ऋतंचेतितृचस्यमाधुच्छन्दसोऽघमर्षणऋषिः। भाववृत्तं देवता। अनुष्टुप्छन्दः। अघमर्षणे विनियोगः॥

अघमर्षण मंत्रः–

ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोध्यजायत। ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः॥१॥ समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी॥२॥ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥३॥ (ऋ० वे० अ० ८ व ४८)

यह मंत्र बोलकर दाहिनी नासिका मे लगाकर सूंघे व अपनी बायीं और दृष्टि न डालते हुए फेंक दें। इसके पश्चात् आचमन करें। **(केशव. नारायण. माधव. च कृत्वा)**

सूर्यायार्घ्यदानम्

विनियोग मंत्र:–

हंसः श्रुचिषदित्येकस्य ऋषि गौतम पुत्रो वामदेव ऋषि सूर्योदेवता गायत्री जगतिछन्दः श्रीसूर्याय अर्घ्यदाने विनियोगः॥

इस मंत्र से एक बार अर्घ्य देवें

ॐ हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत्।

नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजाऋतम् बृहत॥

गायत्री मंत्र से दो बार अर्घ्य प्रदान करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ सूर्यायेदंनमम॥

असावादित्यो ब्रह्म॥ घुमकर जल की धार करें।

(**केशवेत्यादिना त्रिराचम्य च प्राणायामं कृत्वा**, आचमन व प्राणायाम करें।)

सूर्य उपस्थानम्

ऊर्ध्वबाहुरुन्मुखःसूर्यमुपतिष्ठेत् ॥ ऊपर की और हाथ करके सूर्य उपस्थान करें।

विनियोग मंत्र:– **ॐउदुत्यञ्जातवेदस मितित्रयोदशर्चस्य सूक्तस्य काण्वपुत्र प्रस्कण्व ऋषिः। सूर्य्यो देवता नवाद्यागायत्रीछन्दः। उद्यन्नद्येति चतस्त्रोऽनुष्टुभः उद्यन्नद्येत्ययंत्पृचःरोगघ्न उपनिषदंत्योऽर्धर्चषः द्विषनाशिनी सूर्योपस्थाने विनियोगः॥**

उपस्थान मंत्र:–**ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशेविश्वाय सूर्यं॥१॥ अपत्येतायवो यथा नक्षत्रा यन्त्यक्तुभिः। सूराय विश्वचक्षसे॥२॥ अदृश्रमस्य केतवो विरश्मयोजनाँ अनु। भ्राजन्तो अग्नयो यथा॥३॥ तरणिर्विश्वदर्शितो ज्योतिष्कृदसि सूर्य। विश्वमाभासि रोचनम्॥४॥**

प्रत्यङ्.देवानां विशःप्रत्यङ्ङुदेषि मानुषान्। प्रत्यङ्विश्व स्वर्दृशे ॥५॥
येनापावक चक्षसा भुरण्यन्तं जनाँ अनु। त्वं वरुण पश्यसि ॥६॥
विद्यामेषि रजस्पृथ्वहा मिमानो अक्तुभिः। पश्यन्जन्मानि सूर्य ॥७॥
सप्त त्वा हरितो रथे वहन्ति देव सूर्य। शोचिष्केशं विचक्षण ॥८॥
अयुक्त सप्त शुंध्युवः सूरो रथस्य नप्त्यः। ताभिर्याति स्वयुक्तिभिः॥९॥
उद्वयन्तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम्।
देवन्देवत्रा सूर्य मगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ १० ॥
उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरान्दिवम्।
हृद्रोगं मर्म सूर्य हरिमाणञ्च नाशय ॥ ११ ॥
शुकेषु मे हरिमाणं रोपणकासु दध्मसि।
अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणन्निदध्मसि ॥ १२ ॥
उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह।
द्विषन्तम्मह्यं रंधयन्मो अहंद्विषतेरधम् ॥ १३ ॥ (ऋ०वे०१/४/७/१-१३)

ॐतच्चक्षुर्देवहितं शुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतम् ।

उपस्थान के बाद आचमन व प्राणायाम करें। (ऋ०वे०५/५/११/१६)

गायत्री–आवाहनम्

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म सम्मितम्। गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्वमे॥ यदह्नात्कुरुते पापं तदह्नात्प्रतिमुच्यते। यद्रात्र्यात्कुरुते पापं तद्रात्र्यात्प्रतिमुच्यते॥ सर्ववर्णे महादेवी संध्याविद्ये सरस्वति। ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि॥ देवानां धाम नामसि विश्वमसि विश्वायुः। सर्वमसि सर्वायुरभि भूरोम्॥ (इति पठन् गायत्रीमावाहयेत्)

अब गायत्री का आह्वान करें।

गायत्री मावाहयामि। सावित्री मावाहयामि। सरस्वती मावाहयामि। श्रिय मावाहयामि। बल मावाहयामि। छन्दर्षीनावाहयामि।

(ततः प्राणायामं च कुर्यात्) तत्पश्चात् प्राणायाम करें।

मंत्र बोलते हुए स्पर्श करें।

गायत्र्याविश्वामित्र ऋषिः। सवितादेवता। गायत्रीछन्दः।

अग्निर्मुखं। (मुखका स्पर्श करें।) **ब्रह्माशिरः।** (मस्तक का स्पर्श करें।)

विष्णुर्हृदयं। (हृदय का स्पर्श करें।) **रुद्रोललाटं।** (ललाट का स्पर्श करें।)

पृथिवीयोनिः। (धरती का स्पर्श करें।)

विनियोगः-

प्राणापानव्यानोदान समाना सप्राणा श्वेतवर्णा सांख्यायन सगोत्रा गायत्री चतुर्विंशत्यक्षरा। त्रिपदा षट्कुक्षिः पंचशीर्षोपनयने विनियोगः॥

(इति जलम् त्यजेत्।) जल से विनियोग करें।

करन्यासः

करन्यास मंत्रः-

ॐ तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। (अंगूठे से तर्जनीअंगुली का स्पर्श करें।)

वरेण्यं विश्वात्मने तर्जनीभ्यां नमः। (अंगूठे से तर्जनी अंगुली का स्पर्श करें।)

भर्गोदिवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः। (अंगूठे से मध्यमा अंगुली का स्पर्श करें।)

धीमहि ब्रह्मात्मने अनामिकाभ्यां नमः। (अंगूठे से अनामिका अंगुली का स्पर्श करें।)

धियोयोनःविश्वात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः। (अंगूठे से कनिष्ठ अंगुली को स्पर्श करें।)

प्रचोदयात् रुद्रात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः। (दोनों हाथों के तलवे को एक दुसरे से धर्षण करें।)

अङ्गन्यासः

अङ्गन्यास मंत्रः-

ॐ तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः। (हथेली से हृदय का स्पर्श करें।)

वरेण्यंविश्वात्मने शिरसे स्वाहा। (अंगुलियों से मस्तक का स्पर्श करें।)

भर्गोदिवस्य रुद्रात्मने शिखायैवषट्। (अंगुठे से शिखा का स्पर्श करें।)

धीमहिब्रह्मात्मने कवचाय हुम्। (दोनों हाथों से कंधे का स्पर्श करें।)

धियोयोनः विश्वात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्। (नेत्रों का स्पर्श करें।)

प्रचोदयात् रुद्रात्मने अस्त्राय फट्। (बायें हाथ की हथेली पर दायें हाथ को सिर से घुमाकर तर्जनी तथा मध्यमा अङ्गुलियों से ताली बजावें।)

गायत्री जपः

मध्याह्न संध्या में गायत्री-जप का विशेष महत्व है। इसलिए एक गायत्री की माला (अर्थात१०८ गायत्री मंत्र) अवश्य जपें। अब हाथ में जल लेकर संकल्प करें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थम् (अष्टोत्तरशत-१०८ अष्टाविंशति-२८/ दशवारं-१०) **गायत्रीमंत्र जपमहं करिष्ये।** (इति संकल्पः)

गायत्री मंत्रः-

ॐ भूर्भुवस्वः। तत्सवितुर्वरेण्यम्। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। (यजु.अ. ३६ मं.३)

हाथ में जल लेकर संकल्प छोड़ें।

कृतेनानेन (अष्टोत्तरशत-१०८/अष्टाविंशति-२८/दशवारं-१०) **गायत्री मंत्र जपेन भगवान् श्रीगोपीजन वल्लभः प्रीयन्ताम् न मम्।**

समष्ट्यभिवादनम्

अब बैठकर नमस्कार करें।

व्रह्मणे नमः। संध्यायै नमः। गायत्र्यै नमः। सावित्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः। सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः। सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः। सर्वेभ्योऋषिभ्यो नमः। सर्वेभ्यो मुनिभ्यो नमः। सर्वेभ्यो गुरुभ्यो नमः। सर्वेभ्यो ब्राह्मणेभ्यो नमः। कामोकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमो नमः॥ (इति पठन् प्रदक्षिणमावृत्योपविशेत्)

प्रार्थना

यां सदा सर्वभूतानि चराणि स्थावराणि च। सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मा संध्याभिरक्षतु। श्री सा मा संध्याभिरक्षत्योंनमः इति॥

ॐनमःशिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे। शिवस्य हृदयं विष्णु र्विष्णोश्च हृदयं शिवः। यथाशिव मयो विष्णुरेवं विष्णु मयःशिवः।

यथान्तरं न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि। श्री तथा मे स्वस्तिरायुष्योन्नम इति॥

ब्रह्मण्यः पुंण्डरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुरच्युतः। ब्रह्मण्यो देवकी पुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः। नमो ब्रह्मण्य देवाय गौ ब्राह्मणहितायच। जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः। श्रीगोविन्दाय नमोनम इति॥

आकाशात्पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्। सर्वदेव नमस्कारः केशवं प्रति गच्छति। श्रीकेशवम् प्रति गच्छत्योन्नम इति॥

वासनावासुदेवस्य वासितं भुवनत्रयम्। सर्व भूतनिवासीनां वासुदेव नमोस्तुते॥ नमोऽस्त्वनन्तायसहस्त्रमूर्तये सहस्त्रपादाक्षिशिरोरुवाहवे।

सहस्त्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्त्रकोटीयुगधारिणे नमः। श्रीसहस्त्र कोटीयुगधारिणे नमोनम इति॥

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपःसंध्याक्रियादिषु। न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्॥ मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जर्नादन। यत्कृतं तु मया देव परिपूर्ण तदस्तु मे॥

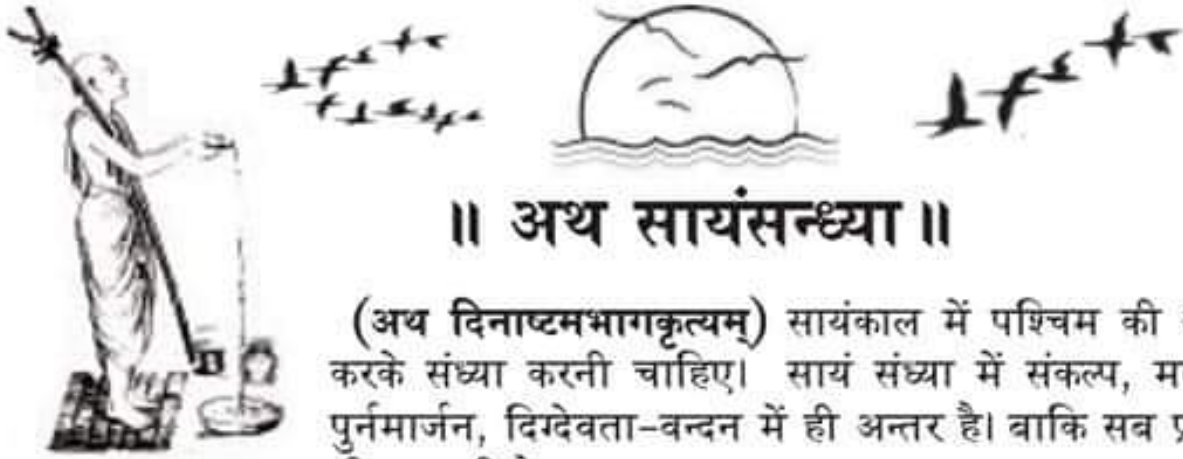
पित्राद्यभिवादनम्

नीचे दिये गये श्लोक से दोनों कानों का स्पर्श करें गोत्र इत्यादि का उच्चारण करते हुए अपने गुरु एवं बुजुर्गो को दण्ड्वत करें।

ॐ चतुःसागर पर्यंतं गौ ब्राह्मणेभ्यः शुभंभवतु। काश्यपावत्सार नैध्रुवेति त्रि प्रवरान्वित काश्यपसगोत्रोत्पन्नोऽहम् ऋग्वेदान्तर्गत (अपनी शाखा बोलें)(आश्वलायन/**शाकल**) **शाखाध्यायी....**(यहाँ अपना नाम बोलें)**.... शर्माऽहम् भोगुरो अभिवादये॥**

संकल्प छोड़ते हुए मध्याह्नसंध्या पूर्ण करें।

कृतेनानेन मध्याह्नसंध्या वन्दनेन कर्मणा(श्रीपरमेश्वर/**श्रीगोपीजनवल्लभ**) **प्रीयताम् नमम॥**

॥ इति मध्याह्नसंध्यासम्पूर्णा॥

॥ अथ सायंसन्ध्या ॥

(अथ दिनाष्टमभागकृत्यम्) सायंकाल में पश्चिम की ओर मुख करके संध्या करनी चाहिए। सायं संध्या में संकल्प, मन्त्राचमन, पुर्नमार्जन, दिग्देवता-वन्दन में ही अन्तर है। बाकि सब प्रात:संध्या की तरह ही है।

आचमनम्

ॐ केशवाय नम:। ॐ नारायणाय नम:। ॐ माधवाय नम:।

(केशवनारायणमाधवेतिनामभिराचमनम्) केशव,नारायण,माधव, से आचमन करें।

ॐ गोविन्दाय नम:। गोविन्द नाम से दाहिना हाथ धोए।

ॐ विष्णवे नम:। ॐ मधुसूदनाय नम:। ॐ त्रिविक्रमाय नम:।
ॐ वामनाय नम:। ॐ श्रीधराय नम:। ॐ हृषीकेशाय नम:।
ॐ पद्मनाभाय नम:। ॐ दामोदराय नम:। ॐ संकर्षणाय नम:।
ॐ वासुदेवाय नम:। ॐ प्रद्युम्नाय नम:। ॐ अनिरुद्धाय नम:।
ॐ पुरुषोत्तमाय नम:। ॐअधोक्षजाय नम:। ॐनारसिंहाय नम:।
ॐ अच्युताय नम:। ॐ जनार्दनाय नम:। ॐ उपेन्द्राय नम:।
ॐ हरये नम:। ॐ श्रीकृष्णाय नम:।

प्राणायाम

सर्वप्रथम हाथ में जल लेकर विनियोग करें।

ॐ प्रणवस्य परब्रह्मऋषि: परमात्मा देवता। दैवीगायत्रीछन्द:। सप्तानांव्याहृतीनां विश्वामित्र जमदग्नि भरद्वाजगौतमात्रिवसिष्ठ कश्यपा ऋषय:। अग्निवाय्वादित्य बृहस्पति वरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवता:। गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहती पंक्ति त्रिष्टुब्जगत्यश्छंदांसि। गायत्र्या विश्वामित्र ऋषि:। सवितादेवता। गायत्रीच्छन्द:। गायत्री शिरस: प्रजापतिर्ऋषि:। ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवता:। यजुश्छन्द:। प्राणायामे विनियोग:।

इसके पश्चात् आँखें बन्द करके प्राणायाम करें।

ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐ सत्यम्। ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥ (तै.आ.प्र.१०अ.२७)

संकल्पः

हाथ में जल लेकर संकल्प करें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा (श्रीपरमेश्वर/**श्रीगोपीजनवल्लभ**) **प्रीत्यर्थं सायंसंध्या मुपासिष्ये।**

मार्जनम्:

विनियोग मंत्र:-

आपोहिष्ठेति तृचस्याम्बरीषः सिन्धुद्वीप ऋषिः। आपोदेवता गायत्रीछन्दः। मार्जने विनियोगः॥

(जलाशये तु तजलयुक्तकुशैः शिरस्ये च मार्जयेत्।) सिर पर मार्जन करें।

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः ॥ १ ॥ ॐ तान ऊर्जे दधातन ॥ २ ॥
ॐ महेरणाय चक्षसे ॥ ३ ॥ ॐ यो वः शिवतमो रसः ॥ ४ ॥
ॐ तस्य भाजयते ह नः ॥ ५ ॥ ॐ उशतीरिव मातरः ॥ ६ ॥
ॐ तस्मा अरङ्गमामवः ॥ ७ ॥ ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ॥ ८ ॥
(इत्यधः क्षिपेत्।) भूमि पर जल छिडकें। **ॐ आपो जनयथा च नः॥ ९ ॥**

मन्त्राचमनम्

विनियोग मंत्र:-

अग्निश्चमेति मन्त्रस्य याज्ञवल्क्य उपनिषद् ऋषिःअग्नि मन्युमन्युपतयो हानि देवता प्रकृतिश्छन्दः मन्त्राचमने विनियोगः।

अब हाथमें जल लेकर इस मंत्र से आचमन करें।

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्वा पापमकार्षम् मनसा वाचा हस्ताभ्याम् पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि। इदमहम् माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा । (तैत्ति.आ.प्र.१०अ.२४)

विनियोग मंत्रः-

ॐ प्रणवस्यपरब्रह्मऋषिः परमात्मादेवता। दैवी गायत्रीच्छंदः। व्याहृतीनां प्रजापतिऋषिः प्रजापतिर्देवता बृहती छंदः गायत्र्याविश्वामित्र ऋषिः सवितादेवता गायत्रीछंदः। मार्जने विनियोगः॥

पुनर्मार्जनम्

सर्वप्रथम गायत्री मंत्र से मार्जन करें।

(१)ॐ .... से मार्जन करें।(२) **भूर्भुवः स्वः** ... से मार्जन करें। (३) **ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।** .... से मार्जन करें।

विनियोग मंत्रः-

आपोहिष्ठेति नवर्चस्य आम्बरीषः सिन्धुद्वीपऋषिः आपोदेवता गायत्रीछन्दः॥ मार्जने विनियोगः। (जलाशये तु तजलयुक्तकुशैः शिरस्ये च मार्जयेत्।)

मार्जन मंत्रः-

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः ॥ १ ॥ ॐ तान ऊर्जे दधातन ॥ २ ॥
ॐ महेरणाय चक्षसे ॥ ३ ॥ ॐ यो वः शिवतमो रसः॥ ४ ॥
ॐ तस्य भाजयते ह नः ॥ ५ ॥ ॐ उशतीरिव मातरः ॥ ६ ॥
ॐ तस्मा अरङ्गमामवः ॥ ७ ॥ ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ ॥ ८ ॥
(इत्यधः क्षिपेत्।) भूमि पर जल छिडकें। **ॐ आपो जनयथा च नः॥ ९ ॥**

अघमर्षणम्

विनियोग मंत्रः-

ऋतंचेतितृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः। भाववृत्तं देवता। अनुष्टुप्छन्दः। अघमर्षणे विनियोगः॥

अघमर्षण मंत्रः-

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोध्यजायत।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥ १ ॥

समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी॥ २॥
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥ ३॥
(**केशव. नारायण. माधव. च कृत्वा**) आचमन करें।

सूर्यायार्घ्यदानम्

विनियोग मंत्रः-

गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः सविता देवता। गायत्री छन्दः। श्रीसूर्यायार्घ्यदाने विनियोगः॥ (सूर्यनारायणायेदमर्घ्यं समर्पयामि)

पश्चिम की ओर मुख करके गायत्री मंत्र से तीन बार अर्घ्य प्रदान करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ सूर्यायेदं नमम॥ इतित्रिः॥ असावादित्यो ब्रह्म॥
असावादित्यो ब्रह्म, कहकर जल अंजली मे लेकर अपनें चारों और घूमकर जल धार करें।

(**आचम्य प्राणायामं च कृत्वा**) केशव. नारायण. माधव. एवं प्राणायाम करें।

गायत्री-आवाहनम्

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म सम्मितम्। गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्वमे॥ यदह्नात्कुरुते पापं तदह्नात्प्रतिमुच्यते। यद्रात्र्यात्कुरुते पापं तद्रात्र्यात्प्रतिमुच्यते॥ सर्ववर्णे महादेवि संध्याविद्ये सरस्वति। ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि॥ देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायुः। सर्वमसि सर्वायुरभि भूरोम्॥ (इति पठन् गायत्रीमावाहयेत्)

अब गायत्री का आह्वान करें।

गायत्रीमावाहयामि। सावित्रीमावाहयामि। सरस्वतीमावाहयामि। श्रियमावाहयामि। बलमावाहयामि। छन्दर्षीनावाहयामि।

(**ततः प्राणायामं च कुर्यात्**) तत्पश्चात् प्राणायाम करें।

गायत्र्याविश्वामित्र ऋषि:। सवितादेवता। गायत्रीछन्द:।
अग्निर्मुखं। (मुखका स्पर्श करें।) **ब्रह्मशिर:।** (शिर का स्पर्श करें।)
विष्णुर्हृदयं। (हृदय का स्पर्श करें।)**रुद्रोललाटं।** (ललाट का स्पर्श करें।)
पृथिवीयोनि:। (धरती का स्पर्श करें।)

विनियोग मंत्र:-

प्राणापानव्यानोदान समाना सप्राणा श्वेतवर्णा सांख्यायन सगोत्रा गायत्री चतुर्विम्शत्यक्षरा त्रिपदा षट्कुक्षि: पंचशीर्षोपनयने विनियोग:॥
(इति जलम् त्यजेत्।) जल से विनियोग करें।

करन्यास:

मंत्र बोलते हुए स्पर्श करें।

ॐ तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यांनम:। (अंगूठे से तर्जनीअंगुली का स्पर्श करें।)
वरेण्यं विश्वात्मने तर्जनीभ्यांनम:। (तर्जनी अंगुली का स्पर्श करें।)
भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यांनम:। (मध्यमा अंगुली का स्पर्श करें।)
धीमहि ब्रह्मात्मने अनामिकाभ्यांनम:। (अनामिका अंगुली का स्पर्श करें।)
धियोयोन:विश्वात्मने कनिष्ठिकाभ्यांनम:। (कनिष्ठ अंगुली को स्पर्श करें।)
प्रचोदयात् रुद्रात्मने करतल करपृष्ठाभ्यांनम:। (हाथ की हथेली को रगड़े।)

अङ्गन्यास:

इस मंत्र से अंगन्यास करें।

ॐ तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नम:। (हथेली से हृदय का स्पर्श करें।)
वरेण्यंविश्वात्मने शिरसे स्वाहा। (अंगुलियों से मस्तक का स्पर्श करें।)
भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्। (अंगुठे से शिखा का स्पर्श करें।)
धीमहिब्रह्मात्मने कवचाय हुम्। (दोनों हाथों से कंधे का स्पर्श करें।)
धियोयोन: विश्वात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्। (नेत्र का स्पर्श करें।)
प्रचोदयात् रुद्रात्मने अस्त्राय फट्। (हथेली पर ताली बजावें।)

(इति न्यासंविधाय)

गायत्री जपः

गायत्री मंत्र जपने का संकल्प करें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थम् (अष्टोत्तरशत-१०८ अष्टाविंशति-२८/ **दशवारं-१०**) **गायत्रीमंत्र जपमहं करिष्ये।** इति संकल्पः॥

गायत्री मंत्रः- **ॐ भूर्भुवस्वः। तत्सवितुर्वरेण्यम्। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।**

गायत्री जप पूर्ण करने पर संकल्प छोड़ें।

कृतेनानेन (अष्टोत्तरशत-१०८/अष्टाविंशति-२८/**दशवारं-१०**) **गायत्री मंत्र जपेन भगवान् श्रीगोपीजन वल्लभः प्रीयताम् न मम।**

सूर्य उपस्थानम्

इस मंत्र से विनियोग करेंगे।

जातवेदसे इत्यस्यमंत्रस्य कश्यपऋषिः जातवेदो अग्निर्देवता त्रिष्टुप्छन्दः सूर्योपस्थाने विनियोगः॥

(ततो हस्ताभ्यां स्वस्तिकं कृत्वा।)

अब हाथ जोड़कर सूर्य उपस्थान का मंत्र बोलें।

ॐ जातवेदसे सुनवाम सोममरातीयतो निर्दहाति वेदः। स नः पर्षदति दुर्गाणि विश्वानावेव सिन्धुं दुरितात्यग्निः॥

ॐ तच्छंयोरावृणीमहे गातुं यज्ञाय गातुं यज्ञपतये। दैवी स्वस्तिरस्तु नः स्वस्तिर्मानुषेभ्यः॥ ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम्। शन्नोऽस्तु द्विपदे शं चतुष्पदे॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

(प्रदक्षिणं परिभ्रमन्। तत उत्थाय) बैठकर फिर से उठें।

ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नमः ओषधीभ्यः। नमो वाचे नमो वाचस्पतये नमो विष्णवे महते करोमि॥ इतित्रिः॥

दिग्देवता–वन्दनम्

ॐ प्रतीच्यै दिशे वरुणाय नमः। वायव्यै दिशे वायवे नमः ॥
ॐ उदीच्यै दिशे कुबेराय नमः। ईशान्यै दिशे ईशानाय नमः॥
ॐ प्राच्यै दिशे इन्द्राय नमः। आग्नेय्यै दिशे अग्नये नमः॥
ॐ दक्षिणायै दिशे यमाय नमः। नैर्ऋत्यै दिशे निर्ऋत्ये नमः॥
ऊर्ध्वायै दिशे नमः। अधरायै दिशे नमः। अंतरिक्षायै दिशे नमः।

समष्ट्यभिवादनम्

अब बैठकर नमस्कार करें।

ब्रह्मणे नमः। संध्यायै नमः। गायत्र्यै नमः। सावित्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः। सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः। सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः। सर्वेभ्योऋषिभ्यो नमः। सर्वेभ्यो मुनिभ्यो नमः। सर्वेभ्यो गुरुभ्यो नमः। सर्वेभ्यो ब्राह्मणेभ्यो नमः। कामोकार्षीन्मन्युरकार्षीन्नमोनमः॥

प्रार्थना

यां सदा सर्वभूतानि चराणि स्थावराणि च।
सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मा संध्याभिरक्षतु।
श्री सा मा संध्याभिरक्षत्योंनमः इति॥

ॐ नमःशिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे।
शिवस्य हृदयं विष्णुर्विष्णोश्च हृदयं शिवः।
यथाशिव मयो विष्णुरेवं विष्णु मयःशिवः।
यथान्तरं न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि।
श्री तथा मे स्वस्तिरायुष्योन्नम इति॥

ब्रह्मण्यः पुंण्डरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुरच्युतः।
ब्रह्मण्यो देवकी पुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः।
नमो ब्रह्मण्य देवाय गौ ब्राह्मणहितायच।
जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः।
श्रीगोविन्दाय नमोनम इति॥

आकाशात्पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।
सर्वदेव नमस्कारः केशवं प्रति गच्छति।
श्रीकेशवम् प्रति गच्छत्योन्नम इति।।
वासनावासुदेवस्य वासितं भुवनत्रयम्।
सर्व भूतनिवासीनां वासुदेव नमोस्तुते॥
नमोऽस्त्वनन्तायसहस्त्रमूर्तये सहस्त्रपादाक्षिशिरोरुवाहवे।
सहस्त्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्त्रकोटीयुगधारिणे नमः।
श्रीसहस्त्रकोटीयुगधारिणे नमोनम इति॥
यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोसंध्याक्रियादिषु।
न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्॥
मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जर्नादन।
यत्कृतं तु मया देव परिपूर्ण तदस्तु मे॥

पित्राद्यभिवादनम्

नीचे दिये गये श्लोक से दोनों कानों का स्पर्श करते हुए अपने गोत्रआदि का उच्चारण करें और अपने गुरु एवं बुजुर्गो को दण्ड्वत प्रणाम करें।

ॐ चतुःसागर पर्यंतं गोब्राह्मणेभ्यः शुभं भवतु। काश्यपावत्सार नैध्रुवेति त्रि प्रवरान्वित काश्यपसगोत्रोत्पन्नोऽहम् ऋग्वेदान्तर्गत शाकल शाखाध्यायी...(यहाँ अपना नाम बोलें)**... शर्माऽहम् भो गुरो अभिवादये॥**

संकल्प छोड़ते हुए सायंसंध्या पूर्ण करें।

कृतेनानेन सायंसन्ध्या वन्दनेन कर्मणा (भगवान् श्रीपरमेश्वरः) **श्रीगोपीजनवल्लभः प्रीयताम् नमम॥**

॥ इति सायं सन्ध्या सम्पूर्णा॥

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रः

स्नान करके आसन पर बैठकर सर्वप्रथम केशव.नारायण.माधव. से आचमन एवं प्राणायाम करें व नयी जनेऊ धारण करने का संकल्प लें।

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर श्रौतसमार्त–विहित–नित्यकर्मानुष्ठान–योग्यता–सिद्ध्यर्थे यज्ञोपवीतधारणं करिष्ये।

दोनों हाथ में नयी जनेऊ को लेकर उसका "आपोहिष्टा" से मार्जन(अभिषेक)करते हुए दस गायत्री मंत्र जपें। तत्पश्चात् नूतन यज्ञोपवित धारण करने का विनियोग करें।

यज्ञोपवितं इति महामंत्रस्य। परब्रह्म ऋषिः। परमात्मा देवता। त्रिष्टुप्छन्दः। यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः।

इस मंत्र को तीनबार बोलते हुए यज्ञोपवित धारण करें।

ॐ यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात्।
आयुष्यमग्रयं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः॥

नयी जनेऊ धारण करने की तीन मुद्राऐं।

(1)

(2)

(3)

चित्र के अनुसार तीन मुद्राओं में रहकर मंत्र बोलें और पुरानी जनेऊ नीचें उतार दें। अब नयी जनेऊ से दस बार गायत्री मंत्र जपें व आचमन करें।

शुभ कार्य हेतु घर से बाहर जाने से पहले प्रभू व बुजूर्गो को दण्डवत प्रणाम् अवश्य करें।

रविवार	ताम्बूल	पान खाकर निकलें
सोमवार	दर्पण	काँच देखकर निकलें
मंगलवार	घना	साबुत घनीया खाकर निकलें
बुधवार	गुड	गुड के टुकड़े खाकर निकलें
गुरुवार	दही	दो चम्मच दही खाकर निकलें
शुक्रवार	राई	राई खाकर निकलें
शनिवार	वायवडी	अदरक खाकर निकलें

आपोसनम्

भोजन प्रारम्भ करने से पहले जल से परिसिंचन करें।

सत्यं त्वर्तेन परिषिञ्चामि।

दिन में:-

(ऋतं त्वा सत्येन परिषिञ्चामि)

रात्रि में:-

अन्न के पांच भाग समर्पित करें।

१. चित्राय नमः।
२. चित्रगुप्ताय नमः।
३. यमाय नमः।
४. यमधर्मराजाय नमः।
५. सर्वभूतेभ्यो नमः।

नोट:- यदि सखड़ी(चांवल) न हो तो अनसखड़ी(मीठाई) से आपोसन करें।

हाथ में जल ले कर मंत्र से आचमन करें।

अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा।

प्रत्येक मंत्र से अन्न के ग्रास को लेवें।

प्राणाय स्वाहा, अपानाय स्वाहा, व्यानाय स्वाहा,
उदानाय स्वाहा, समानाय स्वाहा, ब्रह्मणे स्वाहा।

भोजन के अन्त में आचमन करें।

अमृतापिधानमसि स्वाहा।

नोट:- जिनके पिता विद्यमान न हो वे जल से पितृतीर्थ द्वारा तर्पण करें।

रौरवेऽपुण्य निलये पद्मार्बुद निवासिनाम्
अर्थिनामुदकं दत्तमक्षय्यमुपतिष्ठतु।